



пізнавальних зусиль на максимальну активізацію й концентрацію уваги.

Перспективи наших **подальших досліджень** полягатимуть у вивченні й удосконаленні швидкості реалізації процесу активізації мислення особистості у непередбачуваних екстремальних ситуаціях.

Перелік використаної літератури

1. Адміністративне право України: підручник / В.Б. Авер'янов, Є.В. Додін, І.М. Пахомов та ін.: за заг. ред. С.В. Ківалова. – Одеса: Юридична література, 2003. – 894 с.
2. Акімова Л.Н. Психологія спорту / Л.Н. Акімова. – Одеса: Студія Негоціант, 2004. – 127 с.
3. Карамушка Л.М. Психологія управління / Л.М. Карамушка. – К.: Миллениум, 2003. – 342 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. / В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2009. – 279 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
6. Педагогічна психологія: конспект лекцій / укладач С.В. Кошелева. – М.: АСТ: СПб: Сова, 2005. – 94 с.
7. Про державну службу: Закон України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/889-19>.
8. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях: практ. посіб. / В.П. Остапович, В.Г. Бабенко, Л.А. Кирієнко; за ред. д.ю.н., проф. В.О. Криволапчука. – К.: ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.
9. Финогенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт: підручник / Ю.С. Финогенов, О.Л. Благій, С.І. Глазунов та ін. – К.: НУОУ, 2014. – 468 с.
10. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. – 726 p.

Стаття надійшла до редакції 05.02.2018 р.

**Олійникова В. В.,
Звіряка О. М.**

**Oliinykova V.V.,
Zviriaka O. M.**

THEORETICAL ANALYSIS OF REASONS OF STRESS AND MODERN METHODS OF ITS CORRECTION

The modern looks to the studies about stress are considered in this article, a concept is exposed: the newest methods of diagnostics and correction of the stress states by means of proceeding in cardiac coherentness.

Keywords: stress, test of daitail of Spilberg, tolerance, diagnostics of stress.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН СТРЕСУ ТА СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ЙОГО КОРЕКЦІЇ

У статті розглянуті сучасні погляди на вчення про стрес, розкрито поняття, новітні методи діагностики та корекції стресових станів за допомогою відновлення серцевої когерентності.

Ключові слова: стрес, тест тривожності Спілберга, когерентність, діагностика стресу.



Постановка проблеми. В умовах сьогодення підвищена увага до проблеми стресу обумовлена тим, що людина постійно розширює сфери своєї діяльності і все частіше знаходиться в екстремальних умовах. Разом з тим професійна діяльність сучасної людини супроводжується суттєвим зменшенням фізичної роботи, і навпаки, збільшенням розумових та психічних навантажень.

Створені цивілізацією та науково-технічним прогресом гіподинамія та гіпокінезія негативно впливають на системи дихання, кровообігу, обміну речовин, опорно-рухового апарату, нервові та гуморальні механізми. Безумовно, все це призводить до зниження резистентності організму та розвитку стресу. Останній, нерозривно пов'язаний з професійною діяльністю людини, в негативному сенсі, що призводить до розвитку захворювань та невротичних процесів. Світова статистика свідчить, що 50-70% всіх звернень до лікаря відбуваються насамперед через стрес, а найбільший відсоток використання медикаментів у західних країнах - антидепресанти. Проблема стресу дуже давня, проте наукове пізнання її відбулося лише в останні десятиліття, що відображається в розвитку сучасної науки про людину, а також у прагненні задовільнити актуальні потреби суспільства [1].

Наведені факти підтверджують актуальність проблеми стресу і пошуку шляхів забезпечення стресостійкості людини в повсякденних, екстремальних умовах за рахунок розвитку цілісних та системних реакцій організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досконало питаннями у дослідженні стресу цікавилися багато вчених психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту: Г.Л. Апанасенко (1990), А.Б. Леонова (1993), Ю. В. Щербатих (2000), Л.Л. Панченко (2005), Л.Б. Наугольник (2015), Говард Мартін та Док Чілдре (1991), Давид Серван-Шрейбер (2002).

Засновником вчення про стрес є канадський вчений Ганс Сельє. У своїх наукових працях він зазначає, що стрес має різне значення для різних людей: *distress* (англ.) – горе, нездужість, виснаження; *stress* (англ.) – тиск, напруга, біль, страх. Кожне з цих умов може стати стресом, але виділити одне з них неможна. Кожна людина відчуває стрес по-різному і при різних умовах, проте медичні дослідження показали, що організм реагує при будь-якому стресі стереотипно. Однаковими біологічними змінами. Тобто різні фактори (стресори) визивають однакову біологічну реакцію стресу [2; 4].

Існує декілька напрямів рішення даної проблеми. Перший з них пов'язаний з дослідженням фізіологічних механізмів стійкості людини до емоціонального стресу та його патологічних наслідків. Другий – психологічна підготовка людини до стресових ситуацій. Найбільш новим методом, який має перспективи розвитку сучасних досліджень, є психофізіологічне забезпечення стресостійкості людини. Цей метод потребує розробки ефективних засобів впливу на фізіологічні функції практично здорової людини [4; 9].

Мета дослідження – дослідити сучасні погляди на проблему стресових станів людей та визначити найбільш ефективні засоби корекції стресу.

Об'єкт дослідження – стрес та причини його виникнення.

Предмет дослідження – аналіз сучасних методів корекції стресових станів людини.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Стрес – це стан організму, що виникає в процесі взаємодії з навколишнім



середовищем, що супроводжується суттєвою напругою в умовах, коли звичайна нормальна адаптивна реакція є недостатньою. Вивчаючи це питання, легко дійти висновку, що стрес можна контролювати, що основною причиною його виникнення є невміння свідомо або підсвідомо застосовувати адекватні внутрішні процеси для подолання важких ситуацій та відповідних до них станів [7].

Л.Л. Панченко виділяє один з факторів стресу – емоційну напругу, що зумовлюється фізіологічною зміною роботи ендокринної системи людини. Це стан, що формується в умовах збільшення психоемоційної напруги та сприяє зменшенню стійкості психомоторних функцій, соматовегетативними реакціями та зниженням працездатності [9]. Основну увагу у власних дослідженнях Г. Сельє також приділяв біологічним та фізіологічним аспектам проблем стресу. Традиційним стало поняття стресу як фізіологічної реакції організму, тобто реакції ендокринних залоз, що контролюються гіпофізом, на дію негативних факторів. У функціональному відношенні стрес виражається загальним адаптивним синдромом і поділяється на стадії: реакція тривоги (фаза шоку), резистентність організму зменшується, а потім вмикаються захисні механізми; спротиву, коли напруга функціонування систем досягає пристосування організму до нових умов; виснаження, в котрій виявляються неспроможність захисних механізмів [1].

Близьким за значенням є думка П. Д. Горизонтова, який розглядав стрес, як «загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу».

Таким чином, ті чи інші умови викликають емоційну напругу, не за рахунок їх складності, а в результаті невідповідності цим умовам емоціонального механізму індивідуума. Саме ця теорія є основою сучасних поглядів на природу стресу.

Сучасний науковець, нейробіолог Давид Серван-Шрейбер пов'язує стрес з діяльністю мозку людини. Він стверджує, що мозок людини містить в своїй структурі так званий емоційний мозок. Його структура, клітинна будова, біохімічні процеси мають відмінності від неокортекса. Він контролює все, що складає психологічну рівновагу та більшу частину фізіології організму: функціонування серця, артеріальний тиск, синтез гормонів, травну систему та імунітет. Науковець стверджує, що емоційний мозок має механізм самолікування, та здатність відновлювати рівновагу [5].

В.Я. Апчел, спираючись на класифікацію А.Б. Леонової, виділяє три типи методів оцінки функціональних станів: фізіологічні, психофізіологічні (за поведінкою) та суб'єктивні. Також до цих методів додають показники працездатності, що отримують шляхом професіографічних змін [1]. У своїх роботах Л.Л. Панченко надає розвернуту характеристику та обґрунтування цих методів [9].

Фізіологічні методи дослідження дозволяють розглянути стрес як коливання гомеостатичних процесів з обов'язковим обліком соціальної обумовленості біологічної адаптації. До них відносять: дослідження роботи ЦНС за допомогою електроенцефалограми; дослідження показників роботи вегетативної нервової системи; дослідження біохімічних показників стресу; біоритмологічний підхід; комплексна оцінка здоров'я за Г.Л. Апанасенко. Серед фізіологічних методів дослідження найчастіше застосовуються наступні: реєстрація частоти серцевих скорочень; визначення показників артеріального тиску; електрокардіографія; визначення параметрів функціонування дихальної системи (частота і глибина дихання, газовий склад видихнутого повітря). Болгарські вчені з Інституту гігієни в Софії дійшли висновку, що незалежне дослідження окремих реакцій організму на



стрес (зміни серцевого ритму, артеріального тиску та дихання) менш інформативне, ніж аналіз їх взаємодії. У своїх дослідженнях вони показали, що у досліджуваних з низькою стресорною реакцією хвилеподібна активність життєво важливих функцій організму високо синхронізована. Висока інформативність кореляцій між диханням і ритмом серцевої діяльності при вивченні індивідуальної схильності до стресу була показана і іншими вітчизняними авторами. Найбільш простим і оперативним методом оцінки функціонального стану людини при стресі є вимірювання частоти її серцевих скорочень [9].

Психофізіологічні методи поділяються на оцінку основних властивостей нервової системи та оцінку ефективності психічних процесів. При чому важливим показником негативного стресу є значні зниження стійкості психічних та психомоторних процесів [9].

Найбільш відомим та використовуваним методом суб'єктивної оцінки є тест Спілберга. Автор виділяє три аспекти розуміння тривоги: тривога, як існуючий стан; тривога, як складний процес, що містить компоненти загрози; тривожність, як особиста якість людини. Бланк шкали самооцінки Спілберга включає 40 питань, 20 із яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності, інші – оцінка рівня особистісної тривожності [6; 8].

Вивченню адаптації людини до стресових ситуацій за останнє десятиріччя приділяється велика увага лікарів, реабілітологів, психологів та соціологів. Аналіз наукових джерел [3; 6] засвідчує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності; роль емоційних регуляторів поведінки; стійкість різних когнітивних функцій.

На сьогоднішній день існує багато методів корекції стресу: аутогенне тренування; методи релаксації; системи біологічного зворотного зв'язку; дихальна гімнастика; музикотерапія; фізичні вправи; психотерапія; фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна, електросон); іглорефлексотерапія [8]. За даними експериментальних досліджень, у стійких до стресу тварин переважає парасимпатичний вплив на серце. У таких представників в гіпоталамусі збільшений вміст катехоламінів, речовин Р-пептиду, що провокує дельта-сон, а також збільшений вміст бета-ендорфіну та антиоксидантів. Виявлення цих даних надало можливість спрямованого збільшення стійкості осіб, що схильні до стресу, за допомогою спеціального впливу. Адаптація до фізичного навантаження супроводжується формуванням ланок фізіологічного захисту кровообігу та зміцнення антиоксидантних систем. Крім того, адаптація характеризується збільшенням резистентності організму до факторів, що порушують серцеву та кровоносну систему в цілому, а також зменшенням потреби міокарду в кисні [7; 10].

Давид Серван-Шрейбер, враховуючи вищевказаний вплив стресу на серцеву систему, пропонує простий та ефективний метод корекції, що дозволяє збільшити варіабельність серцевого ритму і тим самим надати йому когерентного стану. Когерентність в даному випадку є впорядкованою та синхронізованою роботою серця. Сьогодні цей метод використовують для корекції стресових станів, аритмії, тахікардії. Під впливом когерентності всі системи організму набувають гомеостазу. Різні етапи цього методу були розроблені та протестовані каліфорнійським інститутом Heart-math, що займається вивченням серцевої когерентності. Всього метод має три етапи: концентрація уваги на внутрішньому стані; концентрація та контроль дихання; контроль роботи всього організму.



Дослідженням цього методу також займався доктор Фред Лускін зі Стенфордського університету. Він працював з пацієнтами, що мали такі симптоми, як задуха, втома, що супроводжувались депресивними станами. Ціллю його роботи було досягнути стану когерентності у хворих. Через півроку в дослідній групі рівень стресу зменшився на 34 відсотки. В Англії, такі підприємства як Shell, British Petroleum, Hewlett Packard, Unilever, HongKong Shanghai Bank Corporation, постійно здійснюють профілактику стресу своїх працівників саме за допомогою навчання їх методу когерентності. У США такі заходи постійно проводять великі компанії. Досліди доводять, що цей метод запобігає стресу на трьох рівнях: фізичному, емоційному та соціальному [5].

Перспективи подальших досліджень. Розробити та апробувати комплекс заходів спрямованих на зниження варіабельності серцевого ритму обумовлених стресом та старінням.

Висновки. Сучасний розвиток світу, технологій, темп життя впливають на людину не найкращим чином, призводячи її до постійного стресу. Усунення стресових станів потребує новітніх корекційних методів. Злагоджена робота медиків, психологів, фізіологів, спеціалістів з фізичної реабілітації надає можливість розширити спектр заходів та збільшити ефективність профілактики стресів у людей різного віку.

Список використаної літератури

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека: пособие. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 84 с.
2. Васильев В.Н. Зоровье и стресс: пособие. Москва: Знание, 1991. 160 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.
4. Ганс Селье. Психология и психотерапия: пособие. Москва: Прогрес, 1989. 126 с.
5. Д. Серван-Шрейбер. Антистресс. [пер. с англ. Э. А. Болдиной]: пособие. Москва: РИ-ПОЛ классик, 2013. 352 с.
6. Исламова Э. Б. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа //Сборник научных статей 5-й Международной молодежной научной конференции. 2017. № 1. С. 122-124.
7. Макарова И.Н. Массаж и лечебная физкультура: учебник. Москва: Эксмо, 2009. 256 с.
8. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: уч. пособ. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 35 с.
10. Щербатых Ю. В. Влияние личностных особенностей на величину артериального давления у студентов в норме и в условиях эмоционального стресса // Артериальная гипертензия. 2000. № 2. С. 74-76.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.